

让江南水乡焕发现代都市的摩登光彩

蟠龙新天地一批首店扎堆亮相

记者 沈千慧 胡小凡

当千年水乡的粉墙黛瓦遇上现代商业的多元业态，会碰撞出怎样的火花？近日，蟠龙新天地迎来新一轮“首店潮”，一批极具特色的新店集中亮相。从手作茶饮、国风甜品到诗歌书屋、先锋潮牌，多元业态悄然融入江南肌理，不仅刷新了这里的商业版图，更为市民游客打造了一个集“游、购、娱、赏”于一体的城市微度假目的地。

味觉与文化的双重治愈

走进蟠龙新天地，首先迎接味蕾的是一股浓郁的麦香。513烘焙图书馆作为全国首店，打破了传统书店与面包房的界限。店内暖色调的原木陈设营造出家的温馨，货架上摆满当日现烤的面包与甜点，香气四溢。在这里，阅读不再是静态的旅程，而是可以边品尝松软欧包边翻阅烘焙书籍的沉浸式体验。

通讯员 闻吕

打破传统民宿边界，打造多功能生活舞台

在薛间村慢遇江南烟火

在朱家角镇薛间村龙星路水岸，一处名为薛间·299的民宿正悄然成为沪郊微度假的热门打卡地。民宿依水而建、清幽静谧，将田园风情与雅致体验完美相融。作为朱家角镇推进“六业”融合的生动实践样本，这里不再仅仅是游客的栖居之所，更像是为古镇“后院”点亮的一盏温暖灯火，让江南水乡的慢生活有了全新的打开方式。

走进薛间·299，首先迎接你的是充满诗意的生活方式。你可以像古人一样，乘坐悠悠乌篷船，在船娘的木橹轻摇中，沿着蜿蜒水道缓缓靠岸；也可以亲自执桨，划着皮划艇，以亲水的视角重新发现江南水乡的肌理。若是偏爱静谧，可以临岸垂钓，不问收获，便能与这片土地温柔独处。这种沉浸式的抵达，本身就是一场关于回归的仪式。

这份“慢”，藏在每一个细节里。民宿特邀本地非遗手艺人坐镇，竹编、土布印染、剪纸等传统技艺不再是橱窗里的展品，而是可以亲手触摸、体验的温度。庭院里，秋千轻晃，木马静立，孩子们在林间挖笋、辨认草木昆虫，这座“没有围墙的自然学堂”让童年回归乡野。而当夜幕降临，露天影院的灯光亮起，老电影的画面倒映在水中，浪漫氛围瞬间拉满。

当然，薛间·299的魅力远不止于此。这里还是一座味蕾的乐园。你可以尝试亲手揉面、生火，在特色窑炉里烤出香气四溢的披萨；也可以在复古农家灶台上，品尝柴火慢炖的红烧肉和香脆锅巴饭，那是现代厨具难以复刻的、属于家乡的味道。民宿空间开阔，可同时容纳百人就餐，无论是家庭聚餐的本帮私房菜，还是商务宴请的定制餐食，亦或是临水而憩的一杯手冲咖啡、一份精致下午茶，都能在此从容实现。

更值得一提的是，薛间·299打破传统民宿的边界，成为一个多功能的生活舞台。多功能厅配备齐全，可承接20至50人的团建会议；草坪上可以举办生日派对、篝火晚会；水岸边，乌篷船许愿、烛光晚餐、水屋玫瑰订婚仪式，为每一个重要时刻定格浪漫。

正如深深扎根于此的薛间·299主理人所言，这里不仅是她心中理想乡村的模样，更是一扇让都市人重新认识自然的窗口。在这里，每一次呼吸都是自然的馈赠，每一次停留都是对生活的深情拥抱。周末，不妨暂别繁忙，来薛间·299，在朱家角的“后花园”里遇见江南水乡最温柔的打开方式。

通讯员 高军

在朱家角古镇，一家名为“云南德宏酸汤牛肉米线”的小店，凭着地道的牛肉叭呼米线、火烧米线、春鸡脚、柠檬撒、泡鲁达等菜肴，吸引了不少食客。而真正让这家店被记住的，是每月一号下午三点到五点的免费供应。这是傣族姑娘景换与古镇之间每月一次的温柔约定。

景换召在青浦生活了二十多年。从十几岁离开德宏来到上海，她在这片水乡扎下了根。“青浦就是我的第二故乡。”招牌的牛肉

羹。隔壁的阿嬷手作青浦首店，则将广西的烟火气带到了江南。坚持纯手工制作现煮，拒绝额外添加，其招牌“打·米麻薯”将荔浦芋头的绵密与糯米麻薯的软糯完美融合，每一口都是还原食材本味的治愈力量。

传统与新潮的跨界碰撞

在蟠龙新天地，传统中医药文化也有了年轻的表达。忠曜堂大虹桥首店将陈皮、山楂、人参、当归等中药材巧妙融入冰淇淋之中。低脂低糖的配方、清爽不腻的口感，让“良药”不再苦口，成为逛街途中解暑养生的新选择。而在四知堂内，泡美云书屋上海首店正悄然生长。这家隶属于“为你写诗”品牌的诗歌主题书屋，藏身于江南阁楼之间。标志性的克莱因蓝楼梯刻满诗句，木质书架上陈列着诗集与文创。更令人动容的是，这里发起了一场“随手诗”征集活动，店家计划将读者写在便利贴上的理想感悟，在三年

内集结成册、正式出版，让普通人的诗意也能拥有安放之处。

萌宠与潮流的个性表达

“铲屎官”们也在蟠龙新天地找到了归属感。除七Oneseventh大虹桥首店专注于宠物零食，已服务超10万名宠物家长。店内主打无添加、无防腐剂的宠物生日蛋糕与鲜食，选用鸡肉、牛肉、紫薯等优质食材，兼顾美毛与护肠胃功能，让遛古镇也能成为“毛孩子”的节日。与此同时，潮流风尚正劲。澳大利亚人气品牌Le Specs带来复古猫眼与个性异形墨镜，轻松打造氛围感造型；国内先锋配饰品牌BLACKHEAD则以金属与亚克力材质，打造出小众个性的耳钉项链；上森senpop将东方刺绣与盘扣融入现代服饰，演绎出新中式美学的独特韵味。

生活美学的仪式感回归

棟花飘“紫雪” 夏意正温柔



练塘镇联农村徐庆桥畔棟花盛开。

通讯员 陆龙辉

“一信棟花风，一年春事空。”时序更迭，在练塘镇联农村河畔的古桥上，三株高大的棟树迎来盛花期。满树淡紫碎蕊缀满枝头，轻盈雅致、氤氲如烟，以一树温柔花事为落幕的春日落笔，写下初夏的温柔序章。

村中的徐庆桥静卧卧岸江之上，楠木

古梁承载着悠悠岁月，青砖桥面浸染着水乡烟火。这里千年吴越文脉依稀可寻，藏着“积善余庆”的温润期许。一桥连古今，一脉牵乡韵。

以古桥为底，黛瓦为衬，碧水为镜。亭亭棟树临水而立，小巧棟花团团簇簇，繁盛却不喧嚣，温柔自有风骨，晕开一派紫雾朦胧的景致，唯美又治愈。

微风穿桥拂岸，吹落漫天“紫雪”。

花瓣落满石阶，铺满清波，随潺潺流水漫向深处。清冽的花香漫溢村落，糅合着茭田清气与人间烟火，将江南慵懒温柔的夏意揉合得恰到好处。

古桥无言，静守岁月。棟花有期，年年守望乡土新生。它见证了水乡的旧日风华，如今更成了乡村振兴的动人注脚。不妨趁着晚风惬意，赴联农村赏一场古桥棟雪，静享初夏水乡的诗意与安然。

叙中村番茄采摘基地迎来客流高峰

通讯员 王兴萌

初夏的晨光刚漫过华新镇叙中村的田埂，连片的温室大棚就陆续迎来满载欢声笑语的私家车。作为沪上近郊热门的亲子采摘目的地，这座160余亩的番茄基地正迎来一年中最热闹的客流高峰，藤架间的红黄紫果，成了连接城乡、承载休闲乐趣的最好载体。

推开温室门的瞬间，裹挟着草木清香的暖意扑面而来。抬头望去，翠绿藤蔓顺着吊绳攀成绿色的廊道，圆润饱满的番茄从叶隙间垂下来：红的像浸了蜜的小灯笼，黄的透亮如琥珀，紫黑的像新品种带着淡淡果

粉，还有拳头大的厚皮大番茄沉甸甸压弯枝头，单棚里就有近十个品类可供选择。“以前买番茄只认红颜色，来了才知道还有带花香味的黄色小番茄，小朋友摘完就往嘴里塞，说比超市买的甜多了。”家住市区的周女士拎着半篮刚摘的果子笑着告诉记者，身边的孩子正踮脚够高处的一串番茄，裤脚沾了点泥也浑然不觉。

这份“现摘的快乐”背后，藏着基地的硬核种植底气。据负责人介绍，园区从建设之初就锚定“高品质鲜食”定位：土壤提前三年做有机质改良，全程不用化学合成肥料，全部施用腐熟农家籽饼肥与菌肥；

棚内装了物联网虫情测报灯、诱虫板，搭配生物天敌防治技术，从根源上隔绝农药残留。经第三方检测，这里产出的番茄甜度稳定在10—15度，番茄红素、氨基酸含量比普通品种高出30%左右，摘下来擦一擦就能直接吃。

眼下，基地日均接待游客超200人次，周末的预约名额往往提前三天就排满。从“种得好”到“玩得好”，小小的番茄不仅让村集体的钱袋子鼓起来，更让城市家庭在采摘找回了亲近土地的松弛感——毕竟还有什么比较开一颗刚离藤、汁水顺着指缝流的番茄，更能迎接初夏的甜呢？

一碗米线里的第二故乡情

叭呼米线是店里的灵魂。每天清晨6点，牛肉开始炖制；牛骨汤则从前一晚入锅，熬煮整整十个小时，直至奶白浓香。真正让这碗米线与众不同的，是从德宏冷链直运的薄荷、山胡椒水、柠檬等配料。“虽然费时，但为了做出家乡的味道，值了。”景换召说。

进入夏季，菜单上多了两道新菜。薄荷炒牛肉，牛肉滑嫩带锅气，薄荷清凉微辛，越吃越开胃。火烧米线，汤底鲜浓带着炭火焦香，米线软糯吸汁，酸辣油香却不腻。此外，店里的春鸡脚、柠檬撒、菌子饭、泡鲁达等经典小吃，也保持了地道的德宏风味。

不过，让这家小店在古镇显得特别的，是菜单之外的那份“隐藏的温暖”。店内的告示写着：每月一号下午3点到5点，

为有需要的人免费提供经典肉酱米线。每到这个时候，外卖小哥停好车，环卫阿姨放下扫帚，还有错过饭点的路人陆续走进店里。

“我们忙起来经常错过饭点，老板能想着我们，给一份热乎的米线，感觉一天的疲劳都消了一半。”外卖小哥刘师傅说。另一位在古镇打扫卫生的阿姨也表示：“米线真材实料，味道好。在这里免费吃，我觉得不好意思，但老板总是笑眯眯的，让我们别客气。”

“我在青浦生活了二十多年，这里早已是第二故乡。”景换召说，“这两个小时，对我来说可能只是少做几单生意，但能让外卖小哥、快递员歇歇脚，补充点能量，感觉很开

心。”平日里，外卖员、快递员到店消费，店主还提供一律八折的优惠价格。

从一碗米线到一桌小吃，再到每月一号的暖心约定，在朱家角古镇美周路30号这家不大的店铺里，云南的酸辣鲜香与上海的温婉包容融合在一起。作为在青浦工作生活的德宏人，她不仅是两地美食文化交流的参与者，更用自己的方式，让这份跨越地域的“山海情”，在人间烟火气中有了最朴实的表达，也让这位傣族姑娘的“云南美食地图”在青浦越绘越精彩。

下次路过朱家角，不妨拐进美周路，尝一口清爽的薄荷炒牛肉，或是一碗焦香的火烧米线。也别忘了，每个月的第一个，这里有一份免费的温暖，在等着需要它的人。

记者 孙旌豪 周昱含

在青浦阿特麦文化创意产业园的东篱小院，一座砖石砌成的传统窑炉是当之无愧的主角。整面墙的落地窗将上万平方米草坪的绿意尽收眼底，暖色调灯光与窑炉散发的热流交织，空间通透而松弛。不过真正让人挪不动脚步的，是两样从这炉火里端出来的创意美味。一道马蹄扎肉披萨，一道茭白烤鸡，硬是把青浦人熟悉的“水八仙”烤出了令人耳目一新的西餐花样。

东篱小院主理人胡炯表示，一直想推广练塘的当季食材，比如茭白、马蹄这些青浦本地菜做出更美味的西餐。于是就有了这款将青浦特色与意大利披萨融合的马蹄扎肉披萨。做披萨的面团要经过48小时自然发酵，在手中揉开排气，边缘被撑得微鼓。抹上一层用奶油与黑松露调制的自制酱，再把青浦本地扎肉撕碎了铺上去，撒上新鲜的生牛芝士。最特别的是要将白嫩的马蹄片一片片码上饼皮。马蹄是练塘“水八仙”之一，脆生生的质地正好解了扎肉的油腻，和芝麻菜搭在一起，让整张披萨吃起来清爽又有层次。撒上黑胡椒、披萨草叶和阿里根奴，便可送入那座燃着广西荔枝木的窑炉。只需要1分30秒，披萨便裹着淡淡的荔枝果木香出炉。趁热撒上帕玛森芝士碎，淋一圈意大利纯橄榄油，浓烈而清新的香气直往外冒。一口下去，饼底薄得几乎透光，酥脆恰到好处，扎肉的油脂已完全化开，与黑松露的馥郁交融，马蹄就在这时候跳出来——咯吱一下，脆嫩爽口，把所有的腻都冲淡了。这种口感的碰撞，是普通烤箱给不了的。

另一道招牌茭白烤鸡同样把“水八仙”中的茭白用出了新意。练塘茭白被誉为“水中人参”，削去老皮，只留白嫩果肉，切成滚刀块，再用葱姜蒜、蚝油等中式调料乳化而成的秘制酱料轻轻拌匀。鸡则选用安吉竹林走地鸡，提前一两天用同款酱料腌制入味。出炉的烤鸡油亮亮的，肉质紧实鲜甜入味，一点也不柴；茭白吸饱了鸡汁和酱香，表面微焦，咬下去依然水润脆嫩。胡炯说，这道菜的酱料偏甜口，西式的烤法裹着中式的底味，最初只是试着搭配，没想到大家都说好吃，就固定成了招牌。若想吃得更有风味，还可蘸上自制的辣椒粉。

从窑炉火焰里走出来的，不只是外皮酥脆、内里湿润柔软还带着果木香的面包，更有马蹄、茭白这些水灵灵的本土食材被烤出的跨界惊喜。胡炯说，每年茭白节，这道茭白烤鸡都是主推的当家菜，未来还会推出茭白牛肉披萨等季节限定款，用“水八仙”元素打造一整个系列，既能带动本地农产品销售，也助力青浦“六业”融合发展。

慢品宝黛咖啡 梦回红楼时光

首席记者 郭苗苗

对于宝黛咖啡负责人许红来说，15天，是从景区闲置空间变身主题咖啡店的全部时间。2025年4月底开工，5月16日开业，这家藏在大观园景区里的咖啡店，用“开挂”般的速度，成为游客、骑行者在元荡湖畔的惊喜转角。

如今，小店已悄然走过一年的时光。站在元荡湖畔回望这段创业旅程，许红的眼中满是感慨与欣喜——那些关于热爱、机遇与未来的故事，正随着咖啡香气，在湖风中慢慢铺展。

元荡湖畔，大观园后门，位于花神广场上的“宝黛初见”招牌格外醒目。店名藏着负责人的双重巧思——既呼应大观园《红楼梦》中“宝玉黛玉初见”的经典内容，又暗合现实中骑行转角相遇的浪漫。“就连咖啡的名字也都取自《红楼梦》，比如经典式“绛珠还泪”，就好像一滴清纯的眼泪，掉进浓郁的咖啡里，既有文化感又有记忆点。”许红指着菜单介绍说。

除了名字吸引人，宝黛咖啡在品质上也下足了功夫。选用云南保山“宝黛专属”拼配豆，通过青浦区援建云南德宏的协作渠道直供，口感稳定独特，成为吸引回头客的关键。“没想到景区咖啡店也有忠实客群，老朋友、小孩、亲子家庭都是回头客，甚至还有小朋友是‘红楼迷发烧友’，能讲出判词故事的，我们也准备了红楼文创小礼品来鼓励他们。”许红笑着说。

更令人意外的是，这家看似佛系的景区咖啡馆，最火的一天竟能卖出600多杯咖啡！“确实出乎意料！”许红坦言，起初看中这里的环境，没想到刚开业就撞上了“流量风口”——2025长三角国际铁人三项赛在青浦举办，咖啡店所在位置恰好是赛事休息点，大量选手和观众涌入店内。

乘着“赛事经济”和青浦“六业”融合的东风，这块“宝地”接连迎来2025年中国国际帆船大赛、2026“迎春杯”上海青浦冬泳邀请赛以及新一年的长三角国际铁人三项赛……一场场赛事把全国各地的选手和观众带到青浦元荡湖边，也带进了咖啡馆。“无体育不青浦，赛事‘流量’正实实在转化为日常的‘留量’，节假日和周末经常爆单。”许红感慨道。

从15天开业的速度，到借势赛事的巧妙，咖啡店的小生意还在持续提升。谈及未来，许红透露，团队将结合《红楼梦》文化元素和金泽非遗项目研发新品，并计划拓展水上运动体验项目，让“流量”真正变成“未来”。

东篱小院匠心打造乡村特色融合佳肴
深挖本土物产 助推「六业」融合